

Досить істотна розбіжність в даних юнаків 16 і 17 років свідчить про те, що до учнів 11 класів (17р.) з боку навчальної програми стоять високі вимоги. Юнакам необхідно готуватися до вступу у вищий навчальний заклад і тому питанню рухової активності не приділяється належної уваги.

Саме тому, під час проведення опитування більшість юнаків (73,9%) в ряді основних причин які заважають їм регулярно відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття обирають варіант відповіді «велике навантаження в школі».

Проведення позакласних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості створюють сприятливі умови для вирішення оздоровчих завдань та сприяють оптимізації процесу фізичного виховання в цілому. Нами запропоновано використовувати фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами акварекреації. Основним засобом таких тренувань є вправи, які розвивають аеробні можливості організму.

Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень, у позаурочний час. Залежно від пори року і погодних умов заняття проводяться на свіжому повітрі, відкритих водоймах або в приміщенні (на тренажерах) та в басейні.

Основне завдання фізкультурно-оздоровчого заняття з елементами акварекреації – це наполегливі систематичні тренування, під час яких не можна допускати зривів як у бік послаблення навантажень, так і в бік виснаження організму тренуваннями. Якщо в першому випадку ми просто не досягнемо позитивного ефекту, то в другому – отримаємо негативні наслідки.

Висновки і пропозиції. виявлений недостатній рівень фізичної підготовленості старшокласників пов'язаний з низькою руховою активністю; негативним ставленням до уроків фізичної культури; недотримання факторів здорового способу життя. Встановлено, що нормовані фізичні вправи здатні підвищити стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Додаткові заняття дають можливість ефективно підтримувати рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління на належному рівні. Фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами акварекреації можуть бути засобом активного відпочинку, важливим фактором профілактики захворювань та функціональних порушень організму.

Перспективою дослідження є дослідження впливу розробленої програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації на організм юнаків 16-17 років та її апробація в Дитячо-юнацьких спортивних школах з веслування.

Література

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення/О. В. Андреева. – К.: Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Ковальова Н.В. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час / Н. Ковальова, О. Андреева //Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова.-2011.- Вип. 7, Сер. 15.-С. 8–13.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В.Безверхня.– К.: Олімп. література, 2011. – 224 с.
4. Мицкан, Б.М. Фізичний стан учнів старших класів гімназії / Б.М. Мицкан, І.В. Поташнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2011. — № 5. — С.63-67.
5. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №1. – С. 19 – 22.
6. Неділько В. П. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук // Здоров'я ребенка. – 2011. – № 2.- С. 21—24.
7. Пальчук М. Сучасні підходи до вирішення проблеми наступності у фізичному вихованні школярів / Марія Пальчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – 2015. – Т.2. – С. 202-205.
8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів/Л. П. Сергієнко. – К., 2001. – 438 с.
9. American College of Sports Medicine. ACSM Guidelines for exercise testing and pre-scription.–Baltimore: Lippincott Williams&Wilkins, 2000. – 378 p.
10. Franklin B.A. Exercise, testing, training / B.A. Franklin // Sport Medicine. 1995. – Vol. 2. – P. 116-119.
11. Lee S., Burgesson C., Fulton J., Spain C. Physical Education and Physical Activity. – Journal of School Health 2007. – P.435-463.
12. Redmond K. Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action, Second Edition Centers for Disease Control and Prevention / K. Redmond. – Human Kinetics, 2010. – 280 p.
13. Rodriguez DA, Arbillaga A, Barberan-Garcia A, et al. Effects of interval and continuous exercise training on autonomic cardiac function in COPD patients. Clin Respir J 2016; 10(1): 83–89.
14. Tomporowski P. Cognitive and behavioral responses to acute exercise in youths: Pediatric Exercise Science. – 2003. – P.348-359.
15. Winnick J. Adapted Physical Education and Sport / Joseph P. Winnick. – New Zealand: Human Kinetics, 2011. – 656 с.

Панкратов М.С.

*Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» ім. І. І. Сікорського*

ПРОФЕСІЙНА НАДІЙНІСТЬ ТА ШЛЯХИ КОНСТРУЮВАННЯ ЦІЛЬОВОЇ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ

Цілеспрямоване формування професійної надійності та шляхи конструювання цільової моделі фізичної підготовки фахівців є важливим питанням сучасної спортивної науки.

В цілому формування професійної надійності та шляхи конструювання цільової моделі фізичної підготовки

майбутнього фахівця в процесі фізичної підготовки забезпечується певними фізичними підсистемами, які реалізуються в загальноприйнятих формах фізичного виховання студентів.

Проблема професійної надійності сучасного фахівця є ключовою для вчених різних наукових напрямів. Під професійною надійністю ми розуміємо сталість інтеграції мотиваційних, емоційних, інтелектуальних, психофізіологічних, психологічних та фізичних компонентів діяльності, які направлені на ефективне виконання фахівцем професійних функцій в різноманітних особливо екстремальних, режимах діяльності в заданий час

Сьогодні згідно з загальними даними 80 - 85 % аварій і катастроф в світі є наслідком недостатньої професійної надійності. Особливо гостро проблема надійності заявляє про себе в складних видах діяльності. При сучасному рівні знань цілком зрозуміло що забезпечити високу надійність фахівця в процесі його формування неможливо, якщо не буде визначена конструкція та зміст його цільової моделі. Відсутність цільової моделі (соціального заказу) не дозволяє визначити стратегічний шлях процесу підготовки сучасного фахівця та забезпечення його надійності. На жаль робота по конструюванню цільових моделей фахівців тільки починається. Автори бачать наступні підходи для досягнення її кінцевої мети. В основу роботи повинні бути покладені діалектико -- матеріалістичні концепції розвитку сучасної науки. В якості конкретної методологічної основи використовується системний підхід та його функціональний аспект.

Ключові слова: професійна надійність, інтеграція, метизація, психофізіологічні та фізіологічні елементи, конструювання цільових моделей фахівців, матеріалістичні концепції.

Панкратов Н.С. Профессиональная надежность и пути конструирования целевой модели по физической подготовке специалиста Целенаправленное формирование профессиональной надежности и пути конструирования целевой модели физической подготовки специалистов является важным вопросом современной спортивной науки.

В целом формирования профессиональной надежности и пути конструирования целевой модели физической подготовки будущего специалиста в процессе физической подготовки обеспечивается определенными физическими подсистемами, которые реализуются в общепринятых формах физического воспитания студентов.

Проблема профессиональной надежности современного специалиста является ключевой для ученых разных научных направлений. Под профессиональной надежностью мы понимаем постоянство интеграции мотивационных, эмоциональных, интеллектуальных, психофизиологических, психологических и физических компонентов деятельности, направленных на эффективное выполнение специалистом профессиональных функций в различных особенно экстремальных, режимах деятельности в заданное время. Сегодня согласно общим данным 80 - 85% аварий и катастроф в мире является следствием недостаточной профессиональной надежности. Особенно остро проблема надежности заявляет о себе в сложных видах деятельности. При современном уровне знаний вполне понятно, что обеспечить высокую надежность специалиста в процессе его формирования невозможно, если не будет определена конструкция и содержание его целевой модели. Отсутствие целевой модели (социального заказа) не позволяет определить стратегический путь процесса подготовки современного специалиста и обеспечения его надежности. К сожалению работа по конструированию целевых моделей специалистов только начинается. Авторы видят следующие подходы для достижения ее конечной цели. В основу работы должны быть положены диалектико - материалистические концепции развития современной науки. В качестве конкретной методологической основы используется системный подход и его функциональный аспект.

Ключевые слова: профессиональная надежность, интеграция, метизация, психофизиологические и физиологические элементы, конструирование целевых моделей специалистов, материалистические концепции.

Pankratov M. Professional reliability and ways of constructing a target model of physical training of a specialist

The question of the professional reliability of modern specialist is the key question for scientists of many scientific branches.

Under the professional reliability we understand the constancy of psychological and physiological elements, emotional and motive elements, physical elements and intellectual elements of activities; these elements are directed to effective doing specialist their professional functions at various especially extreme regimes of activities at given time.

Especially acutely the question of reliability appears at complex sorts of activities.

At present it is clear that it is impossible to provide the high reliability of specialist during his forming if construction and the content of his purpose model will not be determined. An absence of purpose model (social order) does not allow to determine strategic way of the process of preparing of modern specialist and providing his reliability. A work concerning to construction of purpose models of specialists is started only. We offer the following approaches for achieving the certain aim.

Key words: professional reliability, integration, methytization, psychophysiological and physiological elements, designing of target models of specialists, materialistic concepts.

Актуальність. У програмі Міністерства освіти та науки України з фізичного виховання студентів підкреслюється важливість і необхідність професійної фізичної підготовки. Але її завдання, форми та методи, зміст не розкриваються. В той же час випускники ВНЗ все це повинні знати і вміти здійснювати у своїй роботі. Вміння організувати і проводити зі студентами учбові заняття з фізичного виховання, та фізкультурно-оздоровчі, а також позаучбові заходи є невід'ємною частиною виховної роботи викладача будь-якого фаху. Ефективне вирішення всіх цих завдань, форм, вдосконалення методів відповідає вимогам вузівської освіти, оволодіння знаннями, вміннями, навичками в галузі фізичного виховання, фізичної готовності до професії. Але наші багаторічні спостереження показують, що понад 17% студентів віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи або зовсім звільнені від занять фізичною культурою. Більшість студентів займаються в групах загальної фізичної підготовки. Всі ці фактори служать ґрунтом для підвищення нервово-психічного

напруження, підвищення втоми, зниження працездатності, неадекватної поведінки майбутнього фахівця.

Питання теорії і практики професійної фізичної підготовки сучасних фахівців розглядалися останніми роками у нашій країні та в сусідніх країнах у спеціальній літературі багатьма авторами. Разом з тим зосереджено проблемі професійної фізичної підготовки в технічних ВНЗ вони обґрунтовані недостатньо [2.5.8]

Тому завданням кафедри фізичного виховання вузу є правильна організація методичної та практичної підготовки студентів усіх факультетів в плані загального курсу фізичного виховання студентів в аспектах загальної та спеціальної фізичної підготовки спеціалістів.

Отже, головним завданням загального курсу з фізичного виховання є підвищення та закріплення фізичної готовності студентів до майбутньої праці. Головним же завданням професійної фізичної підготовки повинно бути: виховання вміння і здібності забезпечити високу ефективність навчального процесу, його оптимізацію в професійній роботі фахівця, користуючись спеціальними виробленими у вузі психофізичними якостями.

Завдання підвищення якості підготовки фахівців вимагають розробки інноваційних технологій професійної підготовки у ВНЗ усіх рівнів акредитації. Така підготовка є важливою складовою системи фізичного виховання та, водночас, ефективним засобом набуття спеціальних навичок та професійно важливих якостей, що будуть затребувані у професійній діяльності майбутніх фахівців.

Теорія функціональної системи є для науки про людину новим етапом розвитку, який відображає та затверджує сучасний стиль мислення. Функціональна система, яка має в своїй основі організаційну взаємодію компонентів для досягнення корисного пристосувального результату, починаючи від тканинного метаболізму та закінчуючи соціальною діяльністю родини, є методологічною основою в пізнанні біосоціальної суті індивідуума [8].

Поняття «поведінка» охоплює аналіз середовища та процесів взаємодії його (середовища) з організмом.

Мета роботи. Обґрунтувати рекомендації щодо шляхів конструювання цільової моделі та фізичної підготовки сучасних фахівців для нашого суспільства.

Завдання дослідження. Вивчити особливості професійної надійності та шляхи конструювання цільової моделі та фізичної підготовки фахівців.

Методи та організація дослідження. Використовувались методи теоретичного рівня, а саме: вивчення літератури за темою роботи; аналіз та її синтез; педагогічні спостереження; шляхи конструювання цільової моделі та фізичної підготовки фахівців.

Результати дослідження В такому випадку, поведінка буде відображати психологічні та фізіологічні процеси цілого організму. Науковці зазначають що навряд чи хто - небудь буде заперечувати роль психіки в поведінці. В той же час відомо, що в основі поведінки лежать й фізіологічні процеси функціонування певних морфологічних структур організму. Область пізнання інтеграції психічного та фізіологічного буде являти собою психофізіологічну проблему.

Деякі дослідники вказують, що вивчення цілісних психологічних процесів та їх зіставлення з елементарними нейрофізіологічними процесами повинно відбуватися на основі аналізу загально-мозкових, інтегруючих, системних процесів. Теорія функціональної системи академіка П. К. Анохіна дає нам уяву про те, що між фізіологічним та психічним лежить концептуальний міст, який й повинен дати нам уяву не про злиття цих двох механізмів, а розглядати їх взаємодію як цілісний акт поведінки, який направлений на отримання конкретного кінцевого результату. Такі психічні процеси, як сприйняття (відображення властивостей зовнішнього об'єкта) дуже тісно пов'язані з вузловими механізмами функціональної системи, - відмічає вчені - та не займають окремого часового інтервалу.

Мотивація та обстановка є тими ланцюжками архітектоники ансамбля поведінкового акта, які здійснюють зменшення ступенів свободи нейронів, які приймають участь в формуванні певної функціональної системи, що й складає передпускову інтеграцію. Далі йде період передпускової інтеграції та поведінковий акт -- остаточне звільнення від надлишкових ступенів свободи всіх рівнів фізіологічних систем та формування цілеспрямованої функціональної системи [4.7.9]

Таким чином відбір єдиного цілеспрямованого акта поведінки з всіх, які відібрані передпусковою інтеграцією, здійснюється за допомогою системного механізму прийняття рішення.

При взаємодії оператора в процесі навчання з системою педагогічних потоків пошуково-зондуючі можливості організму будуть тим вищими (слід, досконаліше інтеграційна єдність механізмів прийняття рішення, надійність поведінки оператора в умовах впливу екстремального середовища), чим ширше діапазон інтеграції механізмів, які утворюють адаптаційні функціональні системи. Формування таких можливостей - справа педагогіки.

Вищенаведені теоретичні передумови є одним з основних принципів при розробці теоретичних основ конструювання цільових моделей фахівця, який керує особливо складними системами.

Іншим взаємодоповнюючим науковим орієнтиром в дослідженнях є, на наш погляд теорія адаптації цілісного організму до впливів зовнішнього середовища (педагогічного процесу). Прийняття системного підходу як методологічної основи потребує перегляду під синтетичним кутом зору багатьох сталих положень. Це, насамперед стосується адаптаційних можливостей людини при взаємодії з активним впливом середовища як основного ланцюжка в регуляції доцільної пристосовуваності організму.

З теорії пластичного забезпечення функцій організму відомо, що темп синтезу нуклеїнових кислот (ДНК, РНК) та білів в клітині й, відповідно, темп утворення клітинних структур відстає від інтенсивного функціонального та фізіологічного зношування цих структур. Енергетичний резерв функції диференційованих клітин в кожний момент дуже малий. Але, їх пластичний резерв, навпаки, дуже великий. Механізми ж регулювання пластичного забезпечення функцій не забезпечують «жорсткість» відповідності між інтенсивністю функціонування структур та інтенсивністю синтезу білків. В цьому випадку передбачається витрата частини пластичного резерву клітин при «роботі на зношування».

Клітинний рівень функціонування і функціонування цілісного організму взаємозв'язаний, функціонування організму

знаходиться в прямій залежності від процесів, що протікають на рівні окремої клітини. У свою чергу діяльність клітини підлегла діяльності цілісного організму [2.5.6]

Елемент низького рівня володіє властивостями саморегуляції, самоконтролю і самокерування. Автономність низьких рівнів звільняє вищі рівні від необхідності постійної участі в локальних регуляторних процесах. Однак, вищі рівні тільки тоді можуть виконувати свої функції, коли об'єднані ними елементи низького рівня взаємо-координовані і інтегрально діють відповідно до авторитму вищого рівня. Таким чином, забезпечується централізація регуляторних явищ при збереженні автономності окремих елементів. Централізація регулювання забезпечує єдність організму як функціональної цілісної структури з одного боку, клітина вписана в діяльність організму, з іншого - в оточуюче середовище, внаслідок індивідуального розвитку.

Зрозуміло, що дані посилання є дуже важливим субстратом наукової організації педагогічного процесу, що полягає у формуванні високого ступеня надійності організму на психофізіологічному рівні. Велику значимість в цьому питанні набувають певні теоретичні положення так званої мотивації висловлені вченими що розвиваються одночасно з теорією пластичного забезпечення функцій організму. Автор зазначає, що при досить тривалій і сильній дії екстремальних чинників вслід за перехресною резистентністю слідує перехресна сенсibiliзація, утворюючи разом з нею дві фази у стадії підвищеної резистентності. Така фазовість яка протистоїть змінам в стійкості різних показників психічних, психомоторних і інших процесів. Ця стресова реакція може сприяти досягненню поставленої мети.

Таким чином, цільова модель фахівця є системо-утворюючим чинником в побудові процесу професійної підготовки. Повний набір знань, навичок, вмінь і станів основних життєзабезпечуючих систем і професійно важливих якостей не може бути «зібраний» в єдину освіту-професійну надійність - без урахування вищевикладених методологічних посилань. Саме вони визначають стратегію включення відібраного змісту в структуру цільової моделі [3.10]

Необхідно, перш за все, знати закономірності адаптації в системному оформленні.

Сьогодні ми можемо констатувати, що соціальне замовлення (цільова модель) на фахівця визначається не тільки вимогами науково-технічного прогресу, але й можливостями людини.

У зв'язку з цим в цільовій моделі фахівця повинна бути представлена його фізична «формула» (модель), яка повинна містити індикаторні ознаки і способи оцінки особи, її фізичних, психологічних і психофізіологічних якостей, параметри професійної надійності, динамічного здоров'я і прогноз професійного довголіття. Ця «формула» зумовлює, також як і інші параметри моделі фахівця, засоби, методики, види, спрямованість професійної підготовки і, зокрема, тієї її частини, яка забезпечує відповідний рівень особових якостей. Підсумовуючи сказане, можна констатувати, що цільова модель фахівця визначає мету та задачі підготовки, за якими слідує технологія цього процесу. Приблизно 70-75% параметрів цільової моделі сучасного професіонала описуються математично, що вселяє упевненість в побудові в недалекому майбутньому математично оформлених моделей фахівців у всіх галузях людської діяльності.

В процесі розробки цільової моделі фахівця особливого значення набуває конструювання професійної підготовки і, перш за все, визначення її дидактичного наповнення. Проведені останніми роками дослідження показали, що для організації комплексного процесу професійної підготовки фахівців необхідно зв'язати в інтеграційне ціле і сфокусувати мінімум шість наступних видів підготовки: теоретичну, формуючу науковий і евристичний рівні знань, навичок та умінь; фізичну, формуючу динамічне здоров'я, стійкість до гіподинамічного режиму, працездатність; тренажерну, моделюючу професійну діяльність і окремі її фрагменти в звичайних і екстремальних умовах діяльності; реальну професійну діяльність в різних умовах; психологічну, формуючу психологічну готовність до професійної діяльності в цілому і до окремих її фрагментів в житті; психофізіологічну, формуючу стійкість психічного і фізіологічного рівнів людського чинника до екстремальних умов і яка тим самим матеріалізує професійні знання, навички та вміння в параметрах надійності. Особливе значення в сучасних умовах приділяється фізичній підготовці. Наукові розробки останніх років однозначно говорять про те, що розв'язати проблему надійності людського чинника без інтеграційних функцій фізичної підготовки фахівця неможливо.

Ідеальна модель як результат інтеграційного функціонування фізичної підготовки фахівця включає як мінімум наступні складові (блоки): соціальні якості особи; морально-психологічні якості; лідерські і престижно-комунікативні якості; блок теоретичних знань, соціальної значущості фізичної готовності фахівця; прикладні навички, вміння; блок психофізіологічних якостей, що матеріалізують професійну підготовленість в параметри надійності; фізичні якості і динамічне здоров'я, що забезпечує високу працездатність і прогноуючі професійне довголіття; блок медико-біологічних знань і антропометричних характеристик; блок спеціальних якостей для спеціальностей, що вимагають «виживання» в екстремальних умовах середовища.

Встановлено, що високі особові якості, що характеризують морально-психологічний портрет фахівця (цілеспрямованість, сміливість, рішучість, активність, сила волі і ін.), психофізіологічні якості, що визначають стійкість організму до стресу і матеріалізують професійні знання, навички та вміння в параметри надійності, а також динамічне здоров'я і професійне довголіття, найбільш ефективно формуються засобами фізичної підготовки. Сьогодні можна з впевненістю сказати, що тільки в інтеграційній єдності всіх видів професійної підготовки з фізичною підготовкою можна розв'язати глобальні проблеми людського чинника. Іншого шляху немає.

Прискорення науково-технічного прогресу в даний час вимагає від фізичної підготовки фахівців вирішення принаймні трьох проблем людського чинника: швидкого освоєння вибраної професії на рівні, який відповідає ступеню розвинутої конкретної галузі знань; професійної надійності, що включає надійність знань, навичок та вмінь в екстремальних умовах діяльності; збереження і продовження професійного довголіття.

Висновки

1. Дуже важливо, також, використовуючи засоби фізичної підготовки, оцінити фізичні можливості абітурієнта (майбутнього фахівця) і випускника учбового закладу, їх психологічні і психофізіологічні якості. Від цього в значній мірі

залежать високий рівень підготовки і професійне довголіття фахівця.

2. На жаль, сьогодні фізична підготовка і тісно пов'язані з нею психологічна і психофізична підготовка не виконують повною мірою своїх функцій в загальній системі формування фахівця. В основному, це пов'язано з відсутністю відповідних комплексних програм, оскільки тільки останні можуть сприяти повноцінній професійній підготовці.

3. У зв'язку з впровадженням складних технічних систем традиційні форми організації фізичної підготовки професіонала стають неефективними. Це створює серйозні суперечності між існуючим досвідом фізичної підготовки фахівців і досягненнями науково-технічної революції. Відповідно до вимог НТР фізична підготовка просто не «працює». Якісно нові зміни в техніці і технології діяльності фахівця вимагають нового підходу до проектування фізичної підготовки на базі системного стилю мислення.

Література

1. Батрешев А. В., Алексеева И. Ю. Диагностика профессионально важных качеств / А. В. Батрешев, И. Ю. Алексеева — СПб.: Питер, 2007 - с. 8 - 16, 44 - 55.
2. Ежков В. С. ППФП студентов машиностроительных специальностей / Ежков В. С. Автореф. дисс. канд. пед. наук - М.: 2003 – 23
3. Зеніна І. В., Полухін Ю. В. Самовиховання засобами фізичної культури в системі професійної підготовки майбутнього фахівця технічного вищого навчального закладу // Науковий часопис - К.: Вид - во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011 - с. 320 - 323.
4. Полухін Ю. В., Хохлов А. В. Професійно прикладна фізична підготовка як складова частина освітнього та виховного процесу студентів // Науковий часопис - К.: Вид - во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011 - с. 193 -196.
5. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Совершенствование двигательной активности студенческой молодежи в XXI веке: стратегия, проблемы и пути их решения / Теория та практика фізичного виховання. Наук. - метод. журнал - Донецьк, ДонНУ - 2008 - с. 94 - 100.
6. Barchukov, I.S. Physical culture and sport: methodology, theory, practice / Igor Sergeevich Barchukov, Avenir Alexandrovich Nesterov. - Moscow: Academy, 2006. - 528с.
7. Sivakov, Yu.L. Formation of modern individual physical human culture, taking into account the diversity of factors affecting it health / Yuri Leonidovich Sivakov. - Minsk: Publishing house of the Moscow State University, 2006. - 26с.
8. Physical education of female students / ed. V.M. Michaleni. - Minsk: Design ABM, 1998. - 128s.
9. The physical culture of students is the basis for their subsequent successful professional activity. II International Scientific and Practical Conference Seminar (February 6, 2008, Minsk) / under the science. Ed. G.A. Khatskevich. - Minsk: Publishing house of MIU, 2008. - 240s.
10. Kholodov, Zh.K. Practice on the theory and methodology of physical education and Sports / Georges Konstantinovich Kholodov, Vasily Stepanovich Kuznetsov. - Moscow: Academia, 2001. - 144s

Парфьонов М., Мерзлікіна О.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ 30-40 РОКІВ З ІНФАРКТМ МІОКАРДУ НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ

У статті обґрунтовано особливості фізичної реабілітації чоловіків 30-40 років з інфарктом міокарду на стаціонарному етапі.

Ключові слова: *фізична реабілітація, інфаркт міокарду, стаціонарний етап.*

Парфьонов М., Мерзлікіна О. Особенности физической реабилитации мужчин 30-40 лет с инфарктом миокарда на стационарном этапе. *В статье обоснованы особенности физической реабилитации мужчин 30-40 лет с инфарктом миокарда на стационарном этапе.*

Ключевые слова: *физическая реабилитация, инфаркт миокарда, стационарный этап.*

Parfionov M, Merzlikina O. Features of physical rehabilitation of men of 30-40 years old with the myocardial infarction at the stationary stage. *The modern way of life is characterized by high neuropsychic tension, and raises high demands on cardiovascular system by excessive stress. Despite apparent advances of modern medicine, diseases of cardiovascular system are very common and the most serious. A top position among this pathology belongs to coronary heart disease and its complication – myocardial infarction. This disease typically attacks men in the prime of life and capacity.*

Activation of patients with the myocardial infarction by means of physical rehabilitation allows to improve their functional state. Scientific researches suggest a possibility to increase work capacity of such patients by inclusion of remedial gymnastics in the rehabilitation program. But nevertheless, in available literature we did not find clear data on application of tools and methods of physical rehabilitation at the stationary stage.

The analysis of scientific literature showed that today a physical rehabilitation of patients with the myocardial infarction is a topical subject-matter and a key issue in patients' recovery and social adaptation. Thus, the purpose of the research was to develop and reveal the efficiency of a physical rehabilitation program for male patients of 30-40 years old with the myocardial infarction at the stationary stage.

Based on our findings at the stage of ascertaining experiment, we developed a program of physical rehabilitation for myocardial infarction disease patients at the sanatory stage, which included: remedial gymnastics in the form of combined